

# 表一：中國營養學會公布的維他命B1推薦攝入量(RNI)

年齡/階段	RNI (毫克/日)	
	男	女
0.5歲以下	0.1 (AI)	0.1 (AI)
0.5歲至1歲以下	0.3 (AI)	0.3 (AI)
1歲至3歲	0.6	0.6
4歲至6歲	0.9	0.9
7歲至8歲	1.0	0.9
9歲至11歲	1.1	1.0
12歲至14歲	1.4	1.2
15歲至17歲	1.6	1.3
18歲至29歲	1.4	1.2
30歲至49歲	1.4	1.2
50歲至64歲	1.4	1.2
65歲至74歲	1.4	1.2
75歲或以上	1.4	1.2
孕早期	▲	+0
孕中期	▲	+0.2
孕晚期	▲	+0.3
乳母	▲	+0.3

註

“+”表示相應年齡的成年女性RNI基礎上再另加上的分量，“+0”即表示不需再增加。

“▲” 不適用